料理集

もくじ

白米メニュー

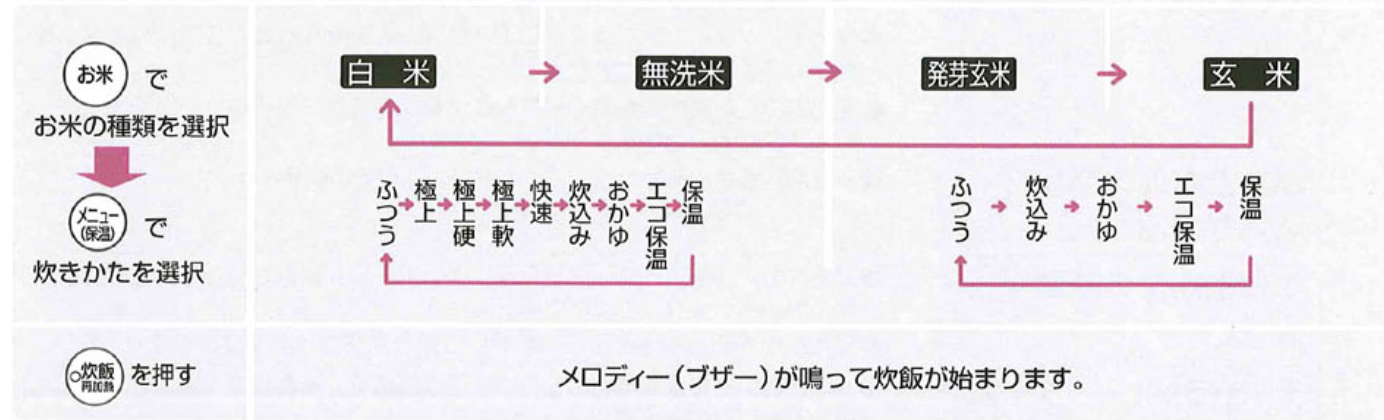
玄米メニュー

●この料理集で使用しているカップは
お米（白　米）…1カップ 0.18L（約1合）
（付属の計量カップ白米用）
お米（無洗米）…1カップ 0.17L（約1合）
（付属の計量カップ無洗米用）
その他の材料　…1カップ 0.2L
（市販の計量カップ）

●この料理集で使用している単位は
1kcal（キロカロリー）＝4.2kJ（キロジュール）
1mL（ミリリットル）　＝1cc（シーシー）

●この料理集に記載されている時間の目安は、下ごしらえの時間を含みません。

●この料理集で使用しているスプーンは

	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）
酢・酒	5g	15g
しょうゆ・みりん	6g	18g
塩	6g	18g
砂糖	3g	9g

⚠警告

食材がとび出したり、湯がふき出したり、突然ふたが開いてやけどのおそれ

●取扱説明書・料理集に記載の炊飯以外の用途には使わない
次のような料理には使わない
- ●ねりもの（はんぺんなど）や豆類などの加熱中にふくらむ料理
- ●急激にあわの出る「重そう」などを使う料理
- ●多量の油を入れる料理
- ●「カレー」や「シチュー」のルーなど、のり状になる料理
- ●ジャムなど泡立つ料理
- ●食材をポリ袋などに入れて炊飯器で加熱する料理

●青菜、トマトなど薄皮状のものが浮きやすい野菜、具材を入れた料理や、クッキングシート、アルミ箔、ラップを使った料理はしない
- ●七草がゆなど青菜を入れるときは最初から入れず、ゆでた青菜を炊き上がった後に入れてください。

白米メニュー

野菜ピラフ

●材料（4人分）

お米（うるち米）……カップ2
Ⓐ
- 小玉ねぎ（半分に切る）……4個
- じゃがいも（1cm角切り）……中1個
- にんじん（7mm角切り）……中1/2本
- グリーンアスパラガス（1cmの長さに切る）……3本
- カリフラワー（小房に分ける）……100g
- ホールコーン（缶詰・水気をきる）……カップ1/2
- グリンピース（缶詰・水気をきる）……カップ2/3

サラダ油……大さじ2
塩・こしょう……各少々
Ⓑ
- 水……350mL
- 固形コンソメ……1個

●作りかた

1. お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
2. フライパンでサラダ油（大さじ1）を熱し、Ⓐをサッと炒め、軽く塩・こしょうをし、器にあけておきます。
3. フライパンでサラダ油（大さじ1）を熱し、①のお米が透き通るまで炒め、内がまに入れます。
4. ③にⒷの水でといたスープを加え、塩・こしょうをしてからよく混ぜます。
5. ②を④のお米の上にのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで**「白米」**を、メニュー（保温）ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
6. 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

炊き込みのポイント

★水と調味料を合わせて水加減し、よくかき混ぜてください。沈澱するとうまく炊けないことがあります。（汁気の多い具を使うときは、汁気を絞り、その汁と調味料を合わせてください。）
★具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。（市販の炊き込みの具で、かき混ぜる指示があっても混ぜないでください。）
★予約炊飯・保温はしないでください。においや変質の原因になります。
具の量はお米の重量の30～50％が適当です。（お米1カップ分につき具の量は45～75g）
★水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。

さつまいもと黒ごまのごはん

●材料（4人分）

お米(うるち米)……………………カップ3
さつまいも(さいの目切り)……………200g
Ⓐ 黒すりごま……………………大さじ4
Ⓐ しょうゆ……………………大さじ2
Ⓐ だし汁……………………200mL
Ⓐ 塩……………………小さじ½弱

●作りかた

❶ お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ 内がまに①を入れⒶを加えます。
❸ さつまいもは皮を厚くむいてさいの目に切り、しばらく水にさらしてから、水気をきります。
❹ ②に水を「白米」の水位目盛3まで加えかき混ぜ、③をのせます。
❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで**「白米」**をメニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❻ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

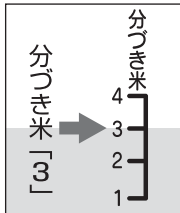
麦とろごはん

●材料（4人分）

お米(うるち米)……………………カップ2
押し麦……………………カップ1
山芋……………………250g
Ⓐ だし汁……………………カップ½
Ⓐ しょうゆ……………………大さじ1
Ⓐ みりん……………………小さじ1
青のり粉……………………少々

●作りかた

❶ お米と押し麦は合わせて軽く研いでから、水を「分づき米」の水位目盛3まで加えます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❸ Ⓐを合わせます。
❹ 山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、③を少しずつ加えてのばします。(③の量はお好みで加減してください。)
❺ 器に②の麦ごはんを盛り、④のとろろ汁をかけ、青のり粉を散らします。
※押し麦の量はお好みでカップ½～1の間で調節してください。

分づき米「3」
分づき米
4
3
2
1

五目ちらし

●材料（4人分）

干ししいたけ……………………8枚
にんじん……………………30g
干ぴょう……………………30g
Ⓐ だし汁……………………カップ2
Ⓐ 砂糖……………………大さじ6
Ⓐ しょうゆ……………………大さじ4
Ⓐ みりん……………………大さじ3
Ⓐ 塩……………………少々
れんこん……………………80g
Ⓑ だし汁……………………大さじ2
Ⓑ 酢……………………大さじ2
Ⓑ 砂糖……………………大さじ1
Ⓑ 塩……………………少々
えび……………………10尾
きんし玉子……………………1個分
木の芽……………………10枚
白ごま……………………大さじ2
桜でんぶ……………………少々
紅しょうが……………………少々

※他に「すしめし」→ P.34の材料が必要です。

●作りかた

❶ すしめしは**「すしめし」**→ P.34で作ります。
❷ 酢は【合わせ酢B】にします。
干ししいたけは水でもどしていしづきを取り、にんじんと合わせてせん切りにします。干ぴょうは塩もみして洗い、やわらかくゆでてから1cmの長さに切ります。
❸ ②をⒶで汁がなくなるまで煮つめます。
❹ れんこんは薄切りにしてから酢水につけてアクを抜き、軽く湯がいてⒷにつけておきます。
❺ えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでておきます。
❻ ①に③と白ごまを混ぜ合わせて器に盛り、④、⑤、桜でんぶ、きんし玉子、紅しょうが、木の芽を散らします。

すしめし

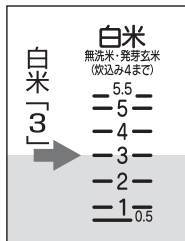
●材料（4人分）

お米(うるち米)……………………………………カップ3
昆布………………………………………………15cm

【合わせ酢A】	【合わせ酢B】
酢…………大さじ5	酢…………大さじ5
砂糖………大さじ1	砂糖………大さじ2
塩………小さじ1弱	塩………小さじ1弱

※合わせ酢はお好みに応じてAまたはBをお選びください。

●作りかた

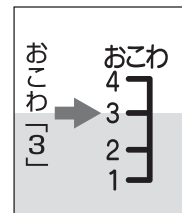
❶ 昆布はふきんで拭いて汚れを取り、切り込みを4〜5カ所入れておきます。
❷ お米は研いでから、水を「白米」の水位目盛3まで加え、①の昆布をのせます。
❸ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「極上硬」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❹ 炊き上がったら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移します。
お好みで【合わせ酢A】または【合わせ酢B】を全体にかけて、切るように混ぜます。混ぜて1分ほどしたら、うちわであおいで人肌程度に冷まし、ぬれふきんをかけておきます。

山菜おこわ

●材料（4人分）

お米(うるち米)……………………………………カップ1
もち米……………………………………………カップ2
山菜ミックス(水煮)…………………………………200g
油揚げ………………………………………………1枚
Ⓐ
- 酒…………………………………………大さじ2
- しょうゆ…………………………………大さじ1
- 塩……………………………………小さじ$\frac{1}{2}$
- 砂糖………………………………………大さじ1

白ごま………………………………………………少々

●作りかた

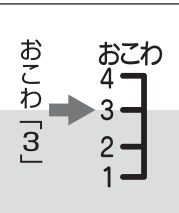
❶ お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ 油揚げは熱湯で油抜きし、たんざくに切ります。山菜は水気をきっておきます。
❸ 内がまに①とⒶを入れて軽くかき混ぜ、水を「おこわ」の水位目盛3まで加えます。
❹ ②をのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで**「白米」**をメニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。

赤 飯

●材料（4人分）

お米(うるち米)……………………………………カップ$\frac{1}{2}$
もち米……………………………………………カップ$2\frac{1}{2}$
ささげ………………………………………………50g
塩……………………………………………小さじ$\frac{1}{2}$

●作りかた

❶ お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ ささげは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、ささげとゆで汁とに分けて冷まします。
❸ 内がまに①を入れ、ゆで汁と水を「おこわ」の水位目盛3まで加え、塩を入れてかき混ぜます。
❹ ②のささげをのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで**「白米」**をメニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

おこわ「3」
おこわ
4
3
2
1

⚠警告
ささげはゆでたものを加えてください。ゆでないで炊くと、ささげの量が増え、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります。

鶏がゆ

●材料（4人分）

お米(うるち米)……………………………………カップ1
鶏むね肉(皮なし)……………………………………50g
固形スープの素………………………………………1個
Ⓐ
- 長ねぎの葉………………………………………少々
- しょうがの皮……………………………………少々

Ⓑ
- 酒…………………………………………大さじ1
- しょうゆ…………………………………小さじ1

塩……………………………………………小さじ$\frac{1}{2}$
長ねぎ(白髪ねぎ)……………………………………少々
白ごま………………………………………………少々

●作りかた

❶ お手持ちのなべに鶏肉を入れ、水カップ3とⒶを加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。
❷ ①の鶏肉は手で細かくさき、Ⓑをふりかけて下味をつけます。
❸ お米を研いでから、内がまに①のゆで汁を加え、水を「おかゆ」の水位目盛1まで加え、塩とスープの素を入れて軽く混ぜます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「おかゆ」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❺ 炊き上がったら、②の鶏肉を入れて混ぜ器に盛り、白髪ねぎ、白ごまをふりかけます。

青菜がゆ

●材料（4人分）

お米(うるち米) ……………………………………カップ1
大根の葉またはお好みの青菜 ……………………………20g
塩 ……………………………………………………………少々

●作りかた

❶ お米を研いでから、水を「おかゆ」の水位目盛1まで加えます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「おかゆ」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❸ 大根の葉または青菜はサッとゆで水気をきって、みじん切りにしておきます。
❹ 炊き上がったら、③を入れ、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

おかゆ「1」
玄米がゆ
おかゆ
1.5
1
1
0.5
0.5

⚠警告
青菜などの葉ものは炊き上がった後に入れてください。
炊く前に入れると、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります。

おかゆのポイント
★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

玄米メニュー

ひじき入り玄米ごはん

●材料（4人分）

玄米 ………………………………………………カップ3
Ⓐ { 油揚げ ……………………………………………2枚
　 ひじき(水でもどす) ……………………………20g
　 にんじん(せん切り) ……………………………60g }
Ⓑ { 酒 ……………………………………………大さじ2
　 しょうゆ ……………………………………大さじ1½
　 塩 ……………………………………………小さじ1 }

●作りかた

❶ 油揚げは熱湯で油抜きしてから、たんざくに切ります。
❷ 玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除きます。
❸ 内がまに②の玄米を入れ、Ⓑを入れて水を「玄米」の水位目盛3弱まで加え、上にⒶをのせます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで**「玄米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

玄米「3」弱
玄米
4
3
2
1

玄米あずきがゆ

●材料（4人分）

玄米 …………………………………………………カップ1
あずき ………………………………………………………30g

●作りかた

❶ あずきは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、あずきとゆで汁とに分けて冷まします。
❷ 玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除いてから①のゆで汁と水を「玄米がゆ」の水位目盛1まで加え、上にゆであずきをのせます。
❸ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで**「玄米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「おかゆ」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❹ 炊き上がったらお好みで塩を加えて軽く混ぜます。

玄米がゆ「1」
玄米がゆ
おかゆ
1.5
1
1
0.5
0.5

⚠警告
あずきはゆでたものを加えてください。ゆでないで炊くと、あずきの量が増え、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります。

仕様

型　式	RZ-HD10J 1.0Lタイプ	RZ-HD18J 1.8Lタイプ
炊飯容量	0.09L（0.5合）～1.0L（5.5合）	0.18L（1合）～1.8L（1升）
電源	交流100V	
定格周波数	50-60Hz 共用	
定格電力	1400W	
コードの長さ	1.0m	
大きさ　幅	25.8cm	30.1cm
大きさ　奥行	36.4cm	41.4cm
大きさ　高さ	21.9cm	23.6cm
質量（重さ）	約5.3kg	約6.9kg

■家庭用品品質表示法に基づく省エネ関連表示（消費電力量の目安）

型　式	RZ-HD10J	RZ-HD18J
最大炊飯容量	1.0L	1.8L
区分名	B	D
蒸発水量	11.9g	31.6g
年間消費電力量	85.19kWh/年	139.6kWh/年
1回当たりの炊飯時消費電力量	147.7Wh	217.2Wh
1時間当たりの保温時消費電力量	20.60Wh	25.24Wh
1時間当たりのタイマー予約時消費電力量	0.82Wh	0.82Wh
1時間当たりの待機時消費電力量	0.76Wh	0.76Wh

※1回当たりの炊飯時消費電力量は、「白米・ふつう」の炊きかた、1時間当たりの保温時消費電力量は工場出荷時の保温設定での電力量です。（室温23℃の場合）
※実際にお使いになるときの消費電力量は、使用頻度、使用時間、お米の量、ご使用の炊きかた、周囲の温度などによって変化しますので、あくまでも目安としてご覧ください。
※年間消費電力量は、省エネ法・特定機器「電気ジャー炊飯器」の測定方法による数値です。（区分名も同法に基づいています。）
※蒸発水量は、1回当たりの炊飯時に炊飯器機体外へ放出した水の質量であり、省エネ法の目標基準値を算出するために用いる数値です。
※この 圧力IH ジャー炊飯器は、日本国内専用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。
また、アフターサービスもできません。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

■保証書（裏表紙）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき内容をよくお読みのあと大切に保管してください。
●保証期間はお買い上げの日から1年間です。

■補修用性能部品の保有期間

圧力IH ジャー炊飯器の補修用性能部品の保有期間は製造打切り後6年です。
●補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談 並びにご不明な点は、お買い上げの販売店 または「ご相談窓口」→P.39 にお問い合わせください。

■ご転居されるときは

ご転居により、お買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

■修理を依頼されるときは 持込修理

「お困りのときは」→P.26～29 を調べていただき、なお異常のあるときは、「切」ボタンを押しコンセントからプラグを抜き、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

●保証期間中は

修理に際しましては、保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

●保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

■修理料金の仕組み

修理料金＝技術料＋部品代

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

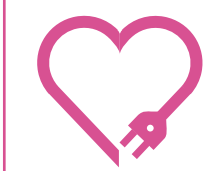
日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は
エコーセンターへ
TEL 0120－3121－68
FAX 0120－3121－87
（受付時間）9:00～19:00（365日）
携帯電話、PHSからもご利用できます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
お客様相談センターへ
TEL 0120－3121－11
FAX 0120－3121－34
（受付時間） 9:00～17:30（月～土）、9:00～17:00（日・祝日）
年末年始は休ませていただきます。
携帯電話、PHSからもご利用できます。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録（録音など）させていただくことがあります。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

愛情点検

長年ご使用の 圧力IH ジャー炊飯器の点検を！ ● 圧力IH ジャー炊飯器の補修用性能部品の保有期間は、製造打切り後6年です。

こんな症状はありませんか
●プラグやコードが異常に熱くなる。
●コードに傷がついていたり、ふれると通電したりしなかったりする。
●こげくさいにおいがする。
●炊飯中底部のファンが回っていない。
●その他の異常・故障がある。

お願い
故障や事故防止のため、スイッチを切りコンセントからプラグを抜き販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは販売店にご相談ください。

日立アプライアンス株式会社
〒105-8410　東京都港区西新橋2-15-12　電話03（3502）2111

日立 圧力IH ジャー炊飯器保証書 持込修理

保証期間内に取扱説明書、本体ラベル等の注意書きにしたがって正常な使用状態で使用していて故障した場合には、本書記載内容にもとづきお買い上げの販売店が無料修理いたします。
お買い上げの日から下記の期間内に故障した場合は、商品と本書をお持ちいただき、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

※型式		※お買い上げ日	保証期間
		平成　年　月　日	本体：1年 内がま内面フッ素被膜：3年
※お客様	ご住所 ご芳名	〒 様	
※販売店	住所 店名	電話	

※印欄に記入のない場合は無効となりますから必ずご確認ください。

1. 保証期間内でも次のような場合には有料修理となります。
(イ)使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障または損傷。
(ロ)お買い上げ後の落下、引っ越し、輸送等による故障または損傷。
(ハ)火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や異常電圧による故障または損傷。
(ニ)車両、船舶にとう載して使用された場合に生じた故障または損傷。
(ホ)業務用に使用されて生じた故障または損傷。
(ヘ)本書のご提示がない場合。
(ト)本書に型式、お買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き換えられた場合。
(チ)下記の使いかたをした場合の内がま内面フッ素被膜のふくれ、はがれ、変色、色むら、変形。
●金属製のおたま、スプーン、泡立て器、食器などかたいものを入れたり、使った場合。
●内がまをお手入れの際に金属たわし、ナイロンたわしなどを使用した場合。
●台所用中性洗剤以外の洗剤や漂白剤、クレンザーなどを使った場合。
●内がまの中で酢を使った場合。
●調味料を使ったもの(みそ汁や炊込みごはんなど)を保温した場合。
●お買い上げ後の落下や輸送などで生じたへこみ。
●その他取扱説明書、本体貼付ラベルなどの記載事項にそわない使いかたをした場合。
2. この商品は持込修理の対象商品です。郵送などで修理依頼された場合の送料などはお客様の負担となります。また出張修理をご希望の場合には、出張に要する実費を申し受けます。
3. ご転居の場合は事前にお買い上げの販売店にご相談ください。
4. 贈答品等で本書に記入してあるお買い上げの販売店に修理をご依頼になれない場合には取扱説明書の39ページの「ご相談窓口」にご相談ください。
5. 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保存してください。
6. 本書は日本国内においてのみ有効です。Effective only in Japan.

●この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。したがってこの保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、お買い上げの販売店または取扱説明書の39ページの「ご相談窓口」にお問い合わせください。
●お客様に記入いただいた保証書の写しは、保証期間内のサービス活動及びその後の安全点検活動のため記載内容を利用させて頂く場合がございますのでご了承ください。
●保証期間経過後の修理、補修用性能部品の保有期間について詳しくは、取扱説明書をご覧ください。

修理メモ

日立アプライアンス株式会社
〒105-8410　東京都港区西新橋2-15-12　電話03(3502)2111